

# Tous ACTEURS FACE AUX RISQUES

12 %\*

des salariés présentent un risque élevé de workaholisme.

85 %\*

des managers se disent préoccupés par les conduites addictives et leurs impacts au travail.

Les usages intensifs de jeux vidéo, de smartphones, l'hyperactivité professionnelle, sportive ou sexuelle ne sont actuellement pas considérés comme d'authentiques addictions par manque de données scientifiques. Cependant, ces comportements excessifs peuvent avoir, et même de manière indirecte, des répercussions sur la vie et l'entourage professionnel.

## ÊTRE ACTEUR, c'est FAIRE FACE à la situation.

Chacun peut agir à son niveau, que ce soit pour soi, pour un collègue, un collaborateur, un manager.

Parlez-en, et sollicitez l'aide des professionnels : médecin du travail, infirmier(e), assistant(e) social(e), encadrant(e), ressources humaines, association Amitié, etc.



\* sources : Santé Publique France, Mildeca, INRS

## POUR AGIR

### ASSOCIATION AMITIÉ

# Agissons ENSEMBLE!

FACE AUX ADDICTIONS  
en entreprises

Forte de plus de 50 ANS D'EXPÉRIENCE dans le domaine de l'aide, de l'accompagnement et de la prévention des addictions en entreprise, l'association Amitié apporte des SOLUTIONS PERSONNALISÉES pour faire face à tous types de dépendances avec ou sans substances.

Par ces actions, Amitié intervient dans une DÉMARCHE GLOBALE afin de réduire les risques liés aux addictions, d'aider ceux qui le souhaitent à sortir de la dépendance et de soutenir l'entourage familial et professionnel.

50 ans d'expérience	25 permanents	100 militants- bénévoles en France
8500 actions par an d'aide et d'accompagnement	400 actions par an de prévention	550 managers formés par an

## VOTRE CONTACT LOCAL

Plus d'informations sur : [www.amitie.asso.fr](http://www.amitie.asso.fr)



# addictions comportementales

Tous concernés!

# Tous INFORMÉS!

## Une addiction comportementale, qu'est-ce que c'est ?

La focalisation sur une activité visant à procurer du plaisir ou à soulager un malaise intérieur. Elle se caractérise par une perte de contrôle et la persistance de ce comportement en dépit des conséquences négatives.

**LES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT :** appelés également jeux pathologiques, ils se définissent comme une pratique incontrôlable, inadaptée, persistante et répétée des jeux d'argent (tirage, grattage, hasard, paris sportifs, casino ou poker...).

**LE TRAVAIL :** appelée workaholisme, en anglais, l'addiction au travail désigne une personne qui ne peut s'empêcher de travailler, qui s'investit de manière excessive (notamment en termes de temps) au détriment de sa vie extraprofessionnelle.

**INTERNET ET LES NOUVELLES TECHNOLOGIES :** communément appelée cyberdépendance, cette addiction se traduit par une utilisation persistante et récurrente d'Internet. Plus que le volume horaire, elle correspond à un usage disproportionné de ces outils.

**LE SPORT :** aussi appelée bigorexie, cette addiction est le besoin irrépressible et compulsif de pratiquer régulièrement et intensivement une ou plusieurs activités physiques et sportives en vue d'obtenir des gratifications immédiates et ce malgré des conséquences négatives à long terme.

Il existe de nombreux comportements persistants et caractérisés par une perte de contrôle. Cependant, le manuel de diagnostic et statistique des troubles mentaux de l'Association Américaine de Psychiatrie, ne recense comme addiction que les dépendances aux substances psychoactives et celles aux jeux d'argent.

# Tous CONSCIENTS DES RISQUES

## Quels sont leurs effets ?

### JEU PATHOLOGIQUE

Perturbant l'épanouissement personnel, familial et professionnel, le joueur pathologique s'expose à différents risques en matière de santé psychique et physique : troubles de la concentration, de la performance et de la personnalité, anxiété, état dépressif, insomnie, perte d'appétit, risque suicidaire. Peuvent s'ajouter la consommation de substances psychoactives : alcool, tabac principalement...



Il s'expose également à des problèmes sociaux et financiers : isolement, endettement, surendettement, basculement vers la criminalité en vue de se procurer de l'argent.

### CYBERDÉPENDANCE

Elle peut provoquer un isolement et un repli social. Elle peut également avoir des répercussions : sur le travail (retards, absences, baisse de la productivité, perte d'emploi ou d'occasion d'emploi...), sur l'équilibre alimentaire ou sur le sommeil. La cyberdépendance se caractérise aussi par une incapacité à contrôler et à réduire le temps passé à jouer.



L'état de manque associé à l'utilisation des jeux vidéo peut provoquer une souffrance psychique : tristesse, anxiété, agressivité, colère, ennui...

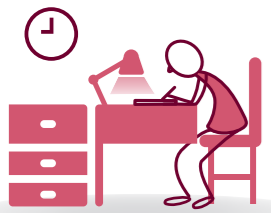
### WORKAHOLISME

Dans le cadre professionnel, ses effets peuvent se traduire par une mauvaise intégration et le développement de risques psychosociaux au sein de l'équipe ainsi qu'un

dysfonctionnement de la productivité (dossiers entamés mais pas aboutis, difficultés à déléguer...)

Le workaholisme peut également provoquer des troubles de la concentration, du sommeil, de l'anxiété, une dépression, un risque suicidaire, un infarctus... Ainsi que des troubles liés à l'usage de substances psychoactives : alcool, médicaments psychotropes, stimulants...

Il y a un risque d'évolution vers un syndrome d'épuisement professionnel, le « burn out ».



### BIGOREXIE

La pratique sportive peut devenir un refuge, une solution d'évitement et peut provoquer un état dépressif si le plan d'entraînement n'est pas respecté. Il peut également perturber la vie sociale et familiale avec le refus d'entendre les avis et les conseils de ses proches et donc provoquer l'isolement et le repli sur soi.

L'état de manque en cas de cessation de l'hyperactivité sportive peut pousser à la prise de substances psychoactives comme réponse pour y pallier.



50% des joueurs pathologiques ont présenté un abus ou une dépendance à une substance psychoactive

## Quatre critères principaux caractérisent les addictions comportementales :

L'impossibilité de résister à l'impulsion de s'engager dans le comportement

La tension croissante juste avant le début du comportement

Le plaisir ou le soulagement pendant sa durée

La perte de contrôle sur le comportement

## DROIT À LA DÉCONNEXION !

Débrancher son téléphone portable professionnel en dehors des heures de bureau, répondre à un courriel professionnel en soirée... Afin de mieux respecter les temps de repos et de congé mais aussi la vie personnelle et familiale des salariés, la « loi Travail » a introduit un droit à la déconnexion.

C'est la possibilité pour un salarié de ne pas se connecter aux outils numériques (smartphone, intranet, email, etc.) de l'entreprise et de ne pas être joignable par leur employeur en dehors de leur temps de travail (congés payés, jours de RTT, week-end, soirées...).

Les partenaires sociaux sont dans l'obligation, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017, d'aborder ce thème dans le cadre des « négociations annuelles obligatoires » afin de définir les modalités d'exercice du droit à la déconnexion, la mise en place par l'entreprise de dispositifs de régulation de l'utilisation des outils numériques, ainsi que des actions de formation et de sensibilisation à un usage raisonnable des outils numériques.

